Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1969)

Heft: 227

Artikel: La méhode de Klapp

Autor: Chaudiere, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929813

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Relaxation et conscience corporelle

par Mme de Rivage, physiothérapeute, Genève

Après un bref rappel des diverses méthodes de relaxation (méthodes de Schultz, de Jacobsen et d'Alexander), Mme F. de Rivage définit la relaxation: recherche d'une libération de l'individu de ses contraintes intérieures. Cette libération est liée à une sensation pleinement vécue et tend à :

— une hypotonie musculaire, d'où un meilleur repos
— un contrôle tonique et tonico-émotionnel.

Température, tension artérielle, rythme cardiaque, respiration et digestion sont favorablement influencés par une relaxation réussie. Mais plus importants encore sont peut-être les effets psychologiques, la réconciliation du patient avec son propre corps est une expérience fondamentale qui peut rompre le cercle vicieux de nombreux troubles psychosomatiques.

La conscience corporelle harmonise considérablement l'activité musculaire.

Face à un patient, et après l'utilisation des moyens physiothérapiques propres à le soulager, on cherchera à lui faire prendre conscience des raisons profondes qui ont provoqué ses douleurs. Les méthodes décrites sont favorables au traitement des douleurs psychosomatiques, peut être parce qu'on répond ainsi au patient selon le mode d'expression qu'il a lui même utilisé pour se plaindre.

En conclusion de son exposé, Mme de Rivage affirme que, de part leur formation, les physiothérapeutes sont particuliérement désignés pour pratiquer cette thérapeutique. En revanche, il est clair que pour cette spécialisation une formation approfondie et une expérience personnelle sont nécessaires.

La méthode de Klapp

par M. CHAUDIERE, physiothérapeute, a La Roche s/Foron (France)

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, j'ai choisi, en accord avec la société Romande de Physiothérapie, de vous exposer ce qu'est la méthode du Docteur R. Klapp. Le sujet en est assez vaste et délicat, à cause de l'originalité de cette gymnastique.

Celle-ci s'adresse specialement au tronc; elle avait pour but à l'origine de diminuer les déviations latérales et antéropostérieures de la colonne vertébrale. On pratique, en général, cette gymnastique en glissant sur les genoux et sur les paumes des mains, au sol. Les parquets sont les endroits les mieux adaptés à ces déplacements, ainsi que le gazon en été et par beau temps. La position à quatre pattes a été choisie parce qu'elle met la colonne vertébrale au repos et à l'horizontale, R. Klapp ayant remarqué que seuls les animaux se déplaçant sur deux pattes et non sur quatre présentaient des scolioses, les poulets par exemple. (Je me permets, cependant d'émettre un doute à ce sujet, un de mes confrères français m'ayant affirmé avoir trouvé chez le cheval, de véritables scolioses. L'exception confirmerait-elle la règle? A cette position à quatre pattes sont associés des glissés qui permettent une gymnastique dynamique et des mouvements lancés.

La position à quatre pattes étant prise, quels sont les mouvements qui vont agir sur les articulations, sur les muscles du dos, de l'abdomen, et des ceintures scapulaires et pelviennes? Quels en seront les effets sur la respiration et sur la circulation?

Le premier mouvement est la marche croisée à quatre pattes; nous allons l'analyser. Durant ce déplacement, le corps détendu se trouve en extension et tend à se corriger. D'un côté la hanche se rapproche de l'épaule homologue, de l'autre elle s'en éloigne. Du côté où la hanche et l'épaule sont les plus éloignées, la colonne vertébrale est convexe. De l'autre elle est concave. En lançant le bras du côté de la convexité, on augmente celle-ci. Cella s'appelle la marche à quatre pattes, que je vous démontrerai tout à l'heure.

Le second mouvement est la marche à l'amble. Si on demande à un sujet à courbures vertébrales normales de se déplacer en marche à l'amble, on provoque une légère scoliose en S avec voussure du côté de la main en retrait.

Ces deux marches, marche croisée, marche à l'amble, sont donc à utiliser comme exercices de départ. Les positions des mains favorisent le redressement des déviations frontales.

Pour localiser l'effort sur un point précis de la colonne vertébrale on utilise l'inclinaison du dos. Quatre positions peuvent être adoptées, selon le niveau de la déviation sur laquelle on veut agir:

— la position profonde,
— la position demi-profonde,
— l'horizontale,
— la position redressée.

C'est ainsi que la position redressée sur le bout des doigts met en ordose la région lombaire. En laissant glisser les mains devant soi sur le sol, on redresse les régions dorsale et cervicale. Dans le cas, par exemple, d'une scoliose lombaire gauche et dorsale droite à sommet lombaire L3, on avancera le genou gauche et on lancera le bras droit, en position redressée. Pour agir sur la courbure dorsale, on avancera le genou droit et on lancera le bras gauche en position profonde ou demi-profonde. Tout est question d'observation, de jugement et de dosage. C'est pour cette raison qu'il vaut mieux, au début, s'en tenir à des exercices simples. N'oublions pas, de plus, que d'autres méthodes telles que celle de Madame Laenart-Schrott, agissent efficacement sur les scolioses; il est donc logique de faire une synthèse d'exercices ayant les mêmes buts et provenant de méthodes différentes. Enfin, il faut bien préciser que les mouvements effectués par les membres supérieurs et inférieurs sont souvent des mouvements lancés qui offrent un grand interêt pour les deux raisons suivantes :

— la première est que les muscles dorsaux sont des muscles longs à prédominance dynamique,
— la deuxième est que l'enfant ou l'adulte n'executent que rarement ce type de mouvement dans la vie moderne.

Il nous faut preciser aussi que l'on insiste surtout sur la phase expiratoire pendant les exercices d'allongement de la colonne vertébrale. La raison en est qu'on obtient alors un meilleur allongement du rachis par une diminution des volumes du thorax et de l'abdomen. Le rythme des exercices devra être alterné et progressif, afin de ne pas surmener le cœur. Précisons que le modelage du thorax par cette gymnastique permet souvent de redonner au cœur une possibilité d'expansion plus importante. R. Klapp recommandait de laisser à l'enfant des périodes de repos de 5 à 10 minutes entre deux séries d'exercices.

On classe les exercises de Klapp en differents groupes, dont je vous presenterai chaque fois un exemple:

Groupe I: les exercises d'assouplissement: le glisser profond, le tourner, le dos du chat.

Groupe II: les exercises d'extension et d'allongement: le grand arc, le serpentiner.

Groupe III: les exercices de musculation: le saut du lièvre sur place et en déplacement.

En définitive, la pratique de la gymnastique de Klapp est plus aissée à l'hôpital ou en institut qu'en cabinet : il faut en effet surtout beaucoup de place, et une propreté parfaite au sol. Il faut aussi savoir bien démontrer les exercises qu'on enseigne.

Queles sont les résultats et les avantages de cette méthode? Utilisée avec discernement cette gymnastique permet d'assouplir le tronc et les membres sans risque d'aggraver les déviations présentes. A mon avis elle ne corrige pas avec certitude. Lorsque l'assouplissement est obtenu cette méthode muscle d'une façon parfaite le dos les hanches et les épaules. Par contre les adbominaux seront moins facilement tonifiés. On peut ainsi améliorer bon nombre de scolioses avec rotation.

Pour terminer, précisons tout de même que dans le traitement de la scoliose, qui bénéficie particulièrement du Klapp, deux actions restent essentielles au départ:

— un diagnostic précoce,
— une association de moyens thérapeutiques variés, manuels et gymniques, dégagés de toute idée préconçue.

wichtig

für die fortschrittliche Physikalische Therapie und Sauna

PINO-Badezusätze und Hautpflegemittel

jetzt bestellen bei

R. LIECHTI AG

6000 LUZERN
Klosterstrasse 31, Tel. 041 / 23 14 14

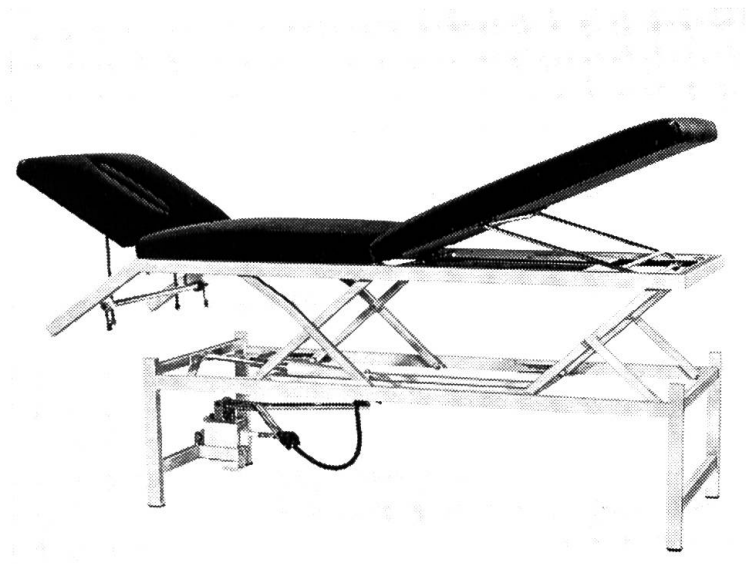
Ab Lager Luzern lieferbar:

SILVAPIN Heublumenkräuter-Extrakt
Fichtennadel-Extrakte

PELA-Bad Moorextrakt

LIQUIDERMA Massageöle und -crèmen
sowie zahlreiche weitere Produkte

Bitte verlangen Sie Preisliste und Unterlagen



Hydraulisch verstellbares Massagebett

Höhe zwischen 56 und 82 cm mühelos verstellbar. Verschiedene Lagermöglichkeiten des Patienten. Kopfausschnitt. Gute Polsterung.

Vorführung und Offerte durch

Quarz AG
8034 Zürich
Othmarstr. 8, Postfach
Tel. 051 / 32 79 32

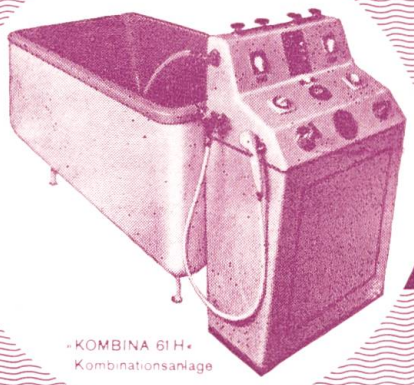
Herrn
Othmar Lenzi
Zwirnerstr. 204

8041 Zürich

AZ
8800 THALWIL

Medizinische Bädereinrichtungen

Apparatebau
KARL SCHREINER
Freiburg i. Br.
Schreiberstr. 8



Unverbindliche Planung
und Beratung

Redaktion: Für den deutschen Teil: Oskar Bosshard, Tödistrasse 53, 8800 Thalwil
Administration und Expedition: Schweiz. Physiotherapeuten-Verband Thalwil
Inseratenteil: Plüss Druck AG, Postfach 299, 8036 Zürich, Tel. 051 / 23 64 34

Für den französischen Teil: A. Ruperti, 15, Avenue Druey, 1004 Lausanne
Expedition für die franz. Schweiz: La Société Romande de Physiothérapie, le secrétariat: 8, Av. Jomini, 1004 Lausanne

Erscheint 2-monatlich. — Druck: Plüss-Druck AG, 8004 Zürich